

September 2023
Ausgabe 5

CROSSFIT 1860

Newsletter



1860
CrossFit

Du findest in dieser Ausgabe:

NEUE CLASS: RECOVERY
SOMMER-TRAININGSLAGER
BATTLE THE BEACH
WORKSHOPS

Liebe CrossFitter,

der Newsletter hat aufgrund der Sommerferien einen Monat pausiert. Die Schulferien sind nun vorbei und die Classes sind vor allem im Abendbereich gut ausgelastet. Denkt deswegen daran, euch rechtzeitig anzumelden. Dies ist immer eine Woche im Voraus möglich.

NEU BEI UNS

RECOVERY CLASS

Unsere Recovery Class ist die perfekte Ergänzung zu den CrossFit Classes. Es erwartet dich ein Mix aus Mobility und Muskelstärkung. Ziel ist es deine allgemeine Beweglichkeit und deinen Bewegungsradius zu verbessern, Verhärtungen, Fehlhaltungen, Verletzungen und Gelenkschmerzen vorzubeugen und das Bindegewebe zu lockern. Die Class findet ab September donnerstags 8:15-9:00 Uhr statt und kann wie eine CrossFit Class reserviert werden. Jetzt anmelden und bessere Ergebnisse erzielen.



SOMMER-TRAININGSLAGER 2023

EIN GUTER START INS NEUE SCHULJAHR

Beim diesjährigen Sommer-Trainingslager CrossFit bei Bremen 1860, erlernten Kids und Teens von sechs bis 15 Jahre in getrennten Gruppen Community, Grund-, Lauf-, Gymnastische Übungen und Ernährung. 16 Kids und 9 Teens haben an drei Tagen, jeweils vier Stunden gemeinsam mehr über Grundfitness gelernt und sich ausgewertet, um voller Energie ins neue Schuljahr zu starten. Wir freuen uns aufs nächste Trainingslager mit euch. Mehr Bilder findet ihr übrigens [hier](#)



BATTLE THE BEACH

UNERE COACHES ERIK UND RENEE WAREN DABEI

Der Fitness-Wettkampf "Battle the Beach" fand vom 25.08. bis 27.08.2023 in Rostock-Warnemünde auf der Promenade, am Ostseestrand und auf dem Wasser statt. Es ist ein Wettbewerb mit zahlreichen Herausforderungen für jeden Functional Fitness-Athleten auf unterschiedlichen Levels im Team. Jedes der Teams bewältigt 8 Workouts. Coach Erik und Renee waren zum ersten mal als CrossFit Athleten dabei und haben folgende Schlussfolgerung gezogen:

Erik

1. Schwer war: Fatbar Deadlift im Sand
2. Easy: C2B
3. Fazit: teurer Wettkampf, macht im Sand nicht wirklich Spaß.

Renee

1. Schwer war: C2B, Wall Walks im Sand
2. Easy: Squat Cleans, Rope Jumps, Anker werfen
3. Fazit: "bin dabei, wenn ich das Geld übrig habe"



@SNATCHHANDSNAPS



@SNATCHHANDSNAPS

WORKSHOPS

FREUT EUCH AUF NOCH MEHR VIELFALT!

Die Weigthlifting Class hat aufgrund eurer Leidenschaft zum CrossFit gelitten und ist leider vorübergehend raus aus dem Programm. Leider, weil wir Coaches großes Potential in diesen Classes sehen, weil wir dort gut auf die Techniken vom Clean and Snatch eingehen können. Wir haben in unserer Box gleich drei lizenzierte lizenzierte Weigthlifting Coaches. Erik hat sie seit 2022, Ro und Renee haben ihre gerade frisch erworben. Wir werden bald Weigthlifting in Form von Workshops anbieten. Probiert sie gerne aus.

Außerdem bildet sich Erik in dieses Jahr in Gymnastics aus und Eli wird zur Yogalehrerin. Wir sind also vielfältig aufgestellt und werden euch bald mit verschiedenen Workshops überraschen. Seid gespannt und freut euch auf eine bewegte Herbst- und Winterzeit.

Danke fürs Lesen und bis ganz bald in der Class!

Dein CrossFit 1860 Team.

crossfit@bremen1860.de

**"IF IT DOESN'T
CHALLENGE YOU,
IT DOESN'T
CHANGE YOU."**

